

安心して住みつけられるまちづくりをめざして

# 友の会だより

2021年4月10日 第107号

発行 江戸川健康友の会  
134-0085 江戸川区南葛西2-12-1  
電話・5679-7130 FAX・5679-7131  
ホームページ：〔江戸川健康友の会で検索〕  
郵便振替口座番号：00170-8-393711

## 江戸情緒も味わう新川千本桜 花見ウォーキング



コロナ禍、「新川千本桜を見ながら、健康づくりを」と呼びかけたところ、区内各地からなんと40名以上のみなさんが参加。前日の強風悪天候で心配したが、23日当日は絶好のお花見日和に恵まれ、船堀駅前で軽く自己紹介してか

らスタート。船堀街道を南に歩いて、宇喜田橋の袂から新川遊歩道に出る。新川は、行徳の塩や農産物などを江戸に運ぶために、江戸川から荒川まで開削された川。(江東区の小名木川につながる) 昭和初期には「ポンポ

ン船」も物資や人々の往来を担った。時を経て、新川の両岸の遊歩道には、700本以上の桜が植えられ、「新川千本桜」として年々名をはせるようになった。所々に歩行者専用の橋があり、江戸情緒を演出する。川幅広く、カモメや鴨が

泳ぎ、30cmを超える魚や亀もも泳いでいる。五分咲きから既に満開となった桜が迎えてくれる。すでに葉桜となった河津桜、寒緋桜、コヒガン桜、里桜、おなじみソメイヨシノ、これからのしだれ桜、よく見るとサクランボ(小さい緑)もできていて飽きない。水辺の風景も楽しみながら進むと和風の外観が目を引く「新川さくら館」。一休みし、集合写真。ウォーキングは、新川大橋(環七)まで進んで折り返し、対岸の遊歩道を東に向かって進む。正面には江戸情緒豊かな火の見櫓と、スカイツリーが青空を背景にくっきり。周りには瓦をのせた白壁や石組みもあり「新川西門広場」という小さな公園がある。ここで一休みの後、流れ解散。



↑「新川さくら館」  
飲み物、甘味なども楽しめるお休み処  
↑さくら館の前で



↑新川の西詰め火の見櫓  
←火の見櫓から東方面を望む

「コロナ禍の制約で4ページの発行です。」ご了承下さい。

泳ぎ、30cmを超える魚や亀もも泳いでいる。五分咲きから既に満開となった桜が迎えてくれる。すでに葉桜となった河津桜、寒緋桜、コヒガン桜、里桜、おなじみソメイヨシノ、これからのしだれ桜、よく見るとサクランボ(小さい緑)もできていて飽きない。水辺の風景も楽しみながら進むと和風の外観が目を引く「新川さくら館」。一休みし、集合写真。ウォーキングは、新川大橋(環七)まで進んで折り返し、対岸の遊歩道を東に向かって進む。正面には江戸情緒豊かな火の見櫓と、スカイツリーが青空を背景にくっきり。周りには瓦をのせた白壁や石組みもあり「新川西門広場」という小さな公園がある。ここで一休みの後、流れ解散。

### 見どころ満載 新川遊歩道

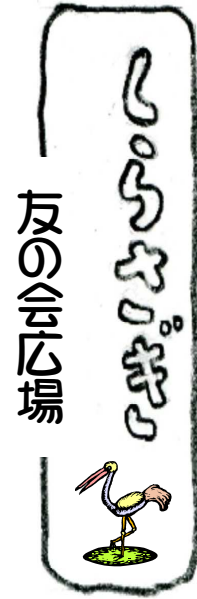
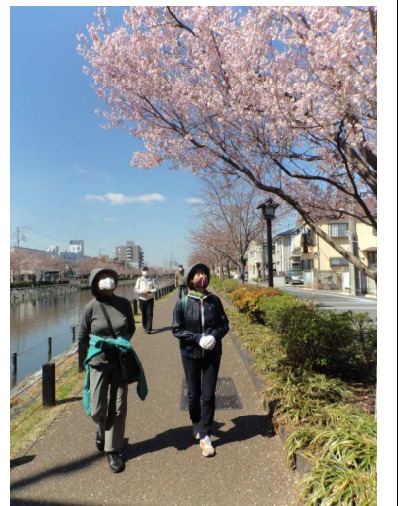
快晴であたたかく桜は見ごろ。川舟も風情をそえて、すばらしいウォーキングでした。  
 (松岡千鶴代)

新川は初めてなので参加してみました。天気よし、おだやかで良いお花見と散歩ができました。皆さんとても親切にしてください、楽しい半日を過ごすことができました。  
 (加藤 登美)



↑和船の試運転に遭遇

↓「何ざくら？」と見上げる



俳句・川柳など作品の寄稿は毎月20日までにFAXなどでお届けいただければ幸いです。  
 友の会だより編集部

#### ▼俳句

江戸川 長沢 常良  
 連翹の光溢ふるや武者溜り  
 歳時記を開きつばなし春炬燵  
 横一列足場の上に日向ぼこ

三郷市 石塚ふさ子  
 コロナ禍花見の酒も一人ぼち  
 春の雨滴が光る梅の花  
 流れ雲春の宵月散る椿

北葛西 石甲斐 初魚  
 杖の母負んぶバツタに従きゆきぬ  
 早咲きの花の渦巻き鯉さむる  
 池の面に映す花影枝垂れけり

#### ▼川柳

江戸川 小林 功  
 フクシマに原爆の火をリレーする  
 パチ当り遺骨の土を埋める基地  
 マドンナもやっぱり老けてた同窓会  
 時事川柳賞味期限のみじかさよ

南葛西 小宮山 鑑二  
 お薬とお酒飲んでる愛煙家



広島・長崎の火

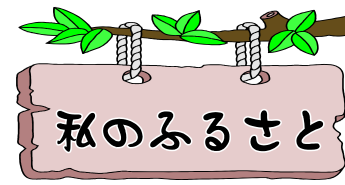
#### ▼短歌

西瑞江 豊田 育子  
 書でもなく水墨でもなし墨象の美を築きたる桃紅逝きぬ  
 幾度も波法のリズム書きやればわれの筆先見つむるをさな  
 保育証書コロナ期卒の園児名「龍門」墨にてくるぐるどと書く

中央 二瓶 誠一  
 スーパーの値下げを待つて食品の棚に寄り合う老い我もまた  
 独楽のごと公園走る児らみればひととき晴れるコロナ禍の鬱  
 初鳴きも開花も測れぬ温暖化自然の危機なり人も危うし

#### ▼狂歌

東葛西 細野 勝  
 東北の新社は法にスが息は親父の光で何とかなんべー  
 菅の時東北地震災害の時余震に震え対策ウスッペラ



### 江戸川区

東葛西 細井 弓子

## 第二のふるさと 葛西

私が生まれたのは江戸川区の小岩でした。しかし小学校4年生の時、今井に引っ越してきました。昭和33年11月のことでした。家の前は川で、年中船が行き来していました。小岩は何本もの商店街があり駅

屋等生活に必要な店はだいたい揃っていました。母は小岩を懐かしがりわざわざ小岩まで買い物に行っていました。カルチャーシヨックも大きかったのだ

田んぼがあり、海苔の作業を見たり、珍しいものがいっぱいあり、楽しい時代となりました。冬場は田んぼに溜まった雨水が凍り、そこでスケートの真似事を

我が家の前にあった新川も、今はステキな散歩道になり、以前の葛西の面影はまったく様変わりしてしまいました。ボロボロだった校舎にシラサギがいっぱい居たこと、思い出は尽きません。

## ジムに通って体づくり

中葛西 佐々木 和子

コロナ禍どうしていますかって？ 籠っているだけで世の中の役に立つならばと、お上の言う通りに家の中でじっとしていました。もともと家の中で過ごす

ことは嫌いではありません。それでも一年も過ぎるのですら鏡の中の私はコロコロ丸くなり、健康診断の数値が悪化していました。

ジムに通っている友人を見習って、私は一大決心をしました。入会して運動することにしました。体によさそうなことに様々挑戦しても長続きしないのです

けれど、コーチに励まされながら筋力アップの運動をしています。15分もすると、もう帰りたいと時計ばかり見えています。それでも、「運動すると免疫力が上がります」とか「自粛中でも運動の外出は推奨されています」という言葉に、いつの間にかマシーンをグイッと押して

います。帰る頃は心身ともにポカポカです。頑張った自分を褒めながら、もう少し続けられるでしょう。友人に会う機会も増え、まずは、一歩前進中。



### 休止中のサークル

- さわやか喫茶 (食事会)
- 囲碁・将棋クラブ
- カラオケお楽しみ会
- ほっとカフェ
- コカリナサークル
- 健康体操
- うたごえ喫茶
- カラオケサークル
- 一之江ハーモラス

### 編集後記

▼コロナをかくくくって劇場に通い三つの感動を体験しました。一鬼社公演「ザ・空気」。熱演した神野三鈴さんは長く続くカーテンコールに泣いていました。やっと演じられた喜び、観客と響き合えた感動の涙でしょうか。江戸川寄席の柳家小三治さん。一席終えると舞台の前に出てきて、なんと「今医療現場でがんばっている皆さんにエールを送りましょう！」と呼びかけたのです。会場は大きな拍手に包まれました。「あしたの灯コンサート」の西田ミヨ子さん。視力を失ったハンディを背負いながら歌い続ける姿にいつも励まされてきました。この日はピアノも弾いたのです▼文化・芸術は生きる上で必要なもの。コロナの中でその火を消すなどの思いを強くしました▼東葛看護専門学校では、卒業生の合唱がNGなので歌声の曲を流し、手話で「歌った」のです。また入学式では先生たちがハンドベルの演奏を新入生にプレゼントしました。愛情のこもった発想・工夫がすばらしいです。  
 (小林)

### 着物リメイクの会

3月26日(金)より再開しています。  
 ●毎週(金) 10時~13時  
 ●葛西みなみ診療所 5階ホール  
 ●飲み物は各自持参  
 ●10人程度(予約制)

### 一之江センター

手芸・小物づくり他  
 ●毎週火・水・木 10時~15時  
 ●4月中お休みです。再開については連絡します(桜井)

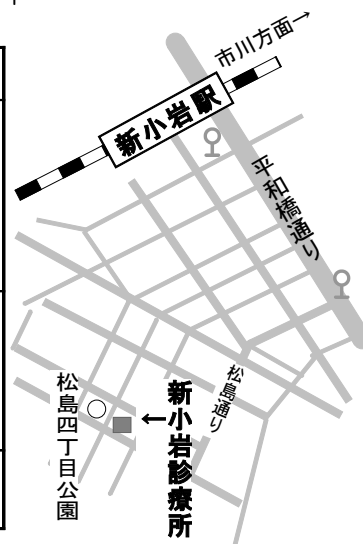
### 手芸サークル

●毎週水曜日 13時~16時  
 ●葛西みなみ診療所 5階ホール  
 ●参加費1回につき200円。他作品の実費が必要でます。

### 新小岩診療所・診療案内

江戸川区松島4-27-2 電話03-3651-2944

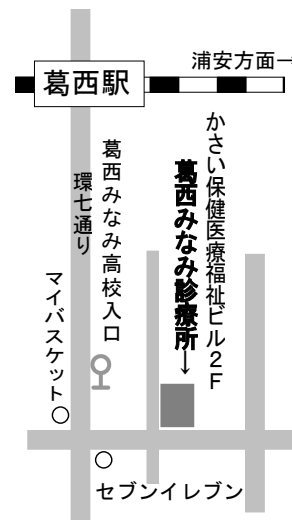
受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～ 12時30分	田村所長 (内科)	田村所長 (内科)	佐藤武文 (内科・神経内科) 青山麻織 (糖尿病・ 予約制)	田村所長 (健康診断)	田村所長 (内科) 恩田圭司 (整形外科)	吉川俊治 第1.3(内科) 江花有亮 第2.4.5(内科)
午後 14時～16時	田村所長 (内科)	外来休診 田村所長 (訪問診療)	外来休診 佐野裕之 (訪問診療)	田村所長 (内科) 訪問診療 鎌田	外来休診 田村所長 (訪問診療)	休診
夜間 18時～20時	休診	田村所長 (内科)	大倉哲朗 (内科外科)	休診	田村所長 (内科)	休診



### 葛西みなみ診療所・診療案内

江戸川区南葛西2-12-1 かさい保健医療福祉ビル2F 電話03-5679-7144

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～12時30分	松村所長	財津祐典	松村所長	新田英昭注② 診療受付 10:00～ 12:30 (訪問診療)	関口康宣	第1.3.5 森田 第2.4 工藤恵子
午後 14時～16時30分	注① 予約外来 松村所長	注① 予約外来 松村所長	休診 (訪問診療)	注① 予約外来 松村所長	関口康宣	休診
夜間 18時～19時30分	休診	松村所長	休診	松村所長	休診	休診



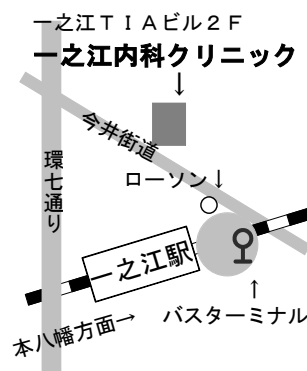
注① 月・火・木の午後は予約外来となっておりますが、ご予約のない方も受診いただけます。(予約優先)

注② 木曜日9:00～10:00は健康診断専用時間です。  
内科受診の希望者は10:00～12:30の間にお越しください。

### 一之江内科クリニック・診療案内

江戸川区一之江3-2-35 一之江TIAビル2F 電話03-3656-6688

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～12時	高野所長	高野所長	高野所長	高野所長	松村	瀬底
午後 14時～17時	高野所長	高野所長	外来休診 訪問診療	高野所長	外来休診 訪問診療	休診
夜間 17時～18時30分	休診	高野所長	休診	高野所長	休診	休診



※休診日は日曜・祭日・年末年始